



Niinimaa Laura

Varhaiskasvatusikäisen lapsen liikunta päiväkodin sisätiloissa tilallisuuden näkökulmasta

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Varhaiskasvatus
2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Varhaiskasvatusikäisen lapsen liikunta päiväkodin sisätiloissa tilallisuuden näkökulmasta
(Laura Niinimaa)

Kandidaatintutkielma, 37 sivua

Huhtikuu 2020

Kandidaatintutkielmani pohjautuu siihen tosiasiaan, että varhaiskasvatusikäiset lapset liikkuvat liian vähän. Liian vähäisellä liikkumisella ei voida taata lasten normaalia kasvua ja kehitystä. Suomessa varhaiskasvatus tavoittaa 74% kaikista varhaiskasvatusikäisistä suomalaislapsista, jonka vuoksi on aiheellista tarkastella liikuntaa osana varhaiskasvatusta. Tutkielmassani olen rajannut lasten liikunnan tutkimisen päiväkoteihin ja erityisesti niiden sisätiloihin.

Päiväkodeissa toteutetaan liikuntakasvatusta, jonka tarkoituksena on kannustaa lapsia monipuoliseen liikuntaan sekä kokemaan liikunnan iloa. Lasten liikuntaan vaikuttavat päiväkodissa vahvasti näkyvät ja näkymättömät tilalliset tekijät sekä varhaiskasvatuksen henkilöstö. Näiden vaikutuksia osana lasten liikunnan mahdollistamisessa sekä estämisessä tutkin tilallisuuden näkökulmasta. Tilallisuuden näkökulma nostaa esiin ajankohtaisen ajattelutavan, jonka mukaan tilat nähdään jo itsessään tärkeinä sekä kasvatukseen vaikuttavina.

Tutkimusmenetelmänä käytän kuvailevaa, integroivaa kirjallisuuskatsausta, jonka avulla olen luonut aiheestani tiedollisesti kattavan yhteenvedon. Tutkielmassani olen käyttänyt ajankoh-
taista lähdemateriaalia, jotta se soveltuu tämän päivän varhaiskasvatuksen kentälle. Tutkielman luotettavuuden olen pyrkinyt varmistamaan lähdekirjallisuuden kriittisellä arvioinnilla sekä objektiivisella työotteella.

Avainsanat: liikunta, liikuntakasvatus, näkymätön tila, näkyvä tila, tilallisuus, varhaiskasvatuksen henkilöstö, varhaiskasvatus

Sisältö

1 Johdanto	4
2 Varhaiskasvatuksen liikunta	7
2.1 Varhaiskasvatus	7
2.2 Liikunta	8
2.3 Fyysinen aktiivisuus	10
3 Varhaiskasvatuksen liikunta tilallisuuden näkökulmasta	13
3.1 Päiväkoti liikuntaympäristönä	13
3.2 Tilallisuus	14
4 Tutkimuksen toteutus.....	16
4.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	16
4.2 Tutkimusmenetelmä.....	16
5 Näkyvän ja näkymättömän tilan vaikutukset liikuntaan	18
5.1 Näkyvä tila.....	18
5.2 Näkymätön tila.....	20
6 Varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli osana varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta	23
7 Yhteenveto	26
7.1 Tutkimusprosessi	28
7.2 Jatkotutkimus	29
Lähteet	31

1 Johdanto

Liikunta on lapsen hyvinvoinnin perusta (mm. Järvinen, Laine & Hellman-Suominen, 2016, s. 170; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2005, s. 9). Se on myös perusedellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle (mm. Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, s. 13; Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen, Tammelin, 2010, s. 12; Pönkkö & Sääkslahti, 2017, s. 136). Lapsella on geneettisesti varmistettu vahva sisäinen tarve liikkua (Asanti & Sääkslahti, 2010, s. 85). Nupposen ja kollegoiden (2010) mukaan tämä tarve heikkenee iän myötä ja siksi liikku-misen sisäistä tunnetta tulisi vaalia. Heidän mukaansa lapsuudessa omaksutut tavat ja tottumuk-set vaikuttavat myöhemmin elämässä tehtäviin valintoihin, esimerkiksi päätöksiin elämäntavan terveellisyydestä (Nupponen ym., 2010, s. 12-13). Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella pyritään varmistamaan lapsen liikunnallisen elämäntavan syntyminen jo varhaislapsuudessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 32). Varhaiskasvatuksen henkilöstön toiminnalla voi-daan vaikuttaa siihen, millaisia liikuntamahdollisuuksia lapsella on päiväkodissa (Sääkslahti, 2015b, s. 152). Jokaisella lapsella on oikeus saada suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 10). Varhais-vuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, s. 9) mukaan lapsen tulisi liikkua kolme tun-tia päivässä. Tämä suositus on mahdollista saavuttaa päiväkotipäivän aikana, mikäli päiväkodin toimintatavat ja ympäristö sen mahdollistavat (Ruokonen, Norra & Karvinen, 2009, s. 8).

Nykypäivänä tunnetaan hyvin liikunnan hyvinvointia ja terveyttä edistävät sekä ylläpitävät vai-kutukset (Ruokonen ym., 2009, s. 6). Tiedetään, että riittävällä päivittäisellä fyysisellä aktiivi-suudella on huomattavasti positiivisia vaikutuksia lapselle. Varhaiskasvatusikäisten lasten fyy-sistä aktiivisuutta selvittäneet tutkijat ovat kuitenkin jo pitkään olleet huolissaan lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä (Sääkslahti, 2015a, s. 69). Suurin osa lapsista liikkuu liian vähän saa-vuttaakseen tarpeeksi korkean fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän, jotta heidän normaali kasvunsa ja kehityksensä olisi turvattu (Sääkslahti, 2015b, s. 131). Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkia energiankulutusta aikaansaavia kehon liikkeitä, jotka ilmenevät usein lap-sen leikkinä (Haapala, Pulakka, Haapala, Lakka, 2016, s. 12). Samaan aikaan, kun yhteiskun-nassamme fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt, on inaktiiviseksi luokiteltavan toimin-nan määrä lisääntynyt merkittävästi (Haapala ym., 2016, s. 12; Jaakkola ym., 2017, s. 19). Inaktiivinen toiminta tuottaa niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, että se ei riitä ylläpitämään elimistön toimintoja tai rakenteita niiden normaaleja tehtäviä vastaavina (Kantomaa ym., 2018,

s. 40). Inaktiivista toimintaa ovat esimerkiksi istuminen, makoilu ja ruutuaika. Erityisesti ruutujan lisääntymisen on nähty vaikuttavan lasten fyysisen aktiivisuuden määrään ja terveyteen negatiivisesti (Haapala ym., 2016, s. 18). Lapset voivat viettää ruutuaikaa, kuten television ja tablettien katselua, useita tunteja päivässä ja tämä näkyy lasten fyysisen toimintakyvyn heikentymisenä (Jaakkola ym., 2017, s. 19). Lisääntyneen liikkumattomuuden ja istumisen terveydelliset ongelmat tiedostetaan ja niihin on pyritty vastaamaan Suomen terveystalitiikan tavoitteella, jonka mukaan fyysistä aktiivisuutta tulee lisätä kaikissa ihmisen elämänvaiheissa (Husu, Paronen, Suni & Vasankari, 2011, s. 4). Fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä voidaan parantaa lapsen kehon koostumusta, fyysistä kuntoa, kognitiota ja oppimista (Haapala ym., 2016, s. 17).

Tutkielmassani selvitän tilallisuuden yhteyttä liikuntaan varhaiskasvatuksen kontekstissa, erityisesti päiväkotitoiminnassa. Tässä tutkielmassa tarkastelen näkyvän ja näkymättömän tilan käsitteillä kaikkia niitä tilallisia tekijöitä, jotka vaikuttavat lasten liikkumiseen päiväkodissa tilallisuuden näkökulmasta. Näkyvän ja näkymättömän tilan käsitteet ovat kasvatustieteen tutkimuskentällä lähes tutkimattomia, mutta arkikielessä ne ovat käytössä ja helposti tunnistettavia. Tilallisuuden näkökulman valitsin siksi, että omien kokemusteni perusteella tilallisuuden käsite pitää sisällään useita lasten liikkumista mahdollistavia ja rajoittavia tekijöitä. Tila on ollut yksi vähiten tutkittu käsite kasvatustieteissä, mutta tila ja tilallisuus alkavat nousemaan vähitellen yhdeksi trendiksi kasvatustieteellisessä tutkimuksessa (Hyvärinen, 2014, s. 24; Vehkalahti, 2012, s. 62). Tilan ja kasvatustieteen suhdetta voidaan tarkastella muun muassa tilan teoriaa hyödyntävien oppimisympäristöjä ja opetusinstituutioita käsittelevien tutkimusten kautta (Hyvärinen, 2014, s. 10). Kullman, Strandell ja Haikkola (2012) toteavat, että tilaa on käsitelty suoraan vain harvoin. Tilaa on pidetty sosiaalisen kanssakäymisen taustana tai alueita rajaavana tekijänä, mutta näistä ajatuksista on luovuttu ja niiden tilalle on tullut näkemys tilasta jatkuvasti muuttuvana, sosiaalisia suhteita muokkaavana ja merkityksen antajana (Kullman, Strandell & Haikkola, 2012, s. 9-10). Monet ajankohtaiset ja hyvin arkiset ilmiöt ovat synnyttäneet tarpeen tilalliselle ajattelulle ja voidaankin sanoa, että tilallinen ajattelu on osa laajaa ajattelutapojen muutosta yhteiskunnassamme (Hyvärinen, 2014, s. 13).

Tutkielmani on rajautunut tarkastelemaan päiväkodin sisätiloja. Tähän päätökseen päädyin huomattessani, että lähes kaikki varhaiskasvatuksen liikuntaa käsittelevät tutkimukset ja asiakirjat mieltävät ulkotilat lasten pääasialliseksi liikuntaympäristöksi (katso esim. Jämsen ym., 2013; Puroila, 2002). Lapset kuitenkin viettävät suurimman osan päiväkotipäivästään päiväkodin sisätiloissa (Mikkola & Nivalainen, 2009, s. 38). Tämän vuoksi sisätilojen merkitykselli-

syys osana päivittäistä liikuntaa on välttämätön. Myös vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa suuresti ulkotilojen käyttöön ja lasten fyysisen aktiivisuuden määrään (Jämsen ym., 2013, s. 74, 76). Mielestäni jo näiden kahden tekijän perusteella ei voida pitää pelkästään ulkotiloja liikkumisen tilana. On tärkeää pohtia päiväkodin sisätilojen merkitystä lasten liikkumisen tilana, jotta voimme mahdollistaa jokaiselle lapselle laadukkaan ja monipuolisen varhaiskasvatuksen.

Kiinnostukseni lasten liikuntaan kumpuaa vahvasti omasta elämästäni. Olen aina ollut itse innokas liikkuja ja olen kiinnostunut kaikenlaisesta liikunnallisesta toiminnasta. Vuonna 2015 perehdyin enemmän lasten liikunnan tukemiseen, kun suoritin junioripesisvalmentajatutkinnon ja aloitin urani valmentajana. Näin ollen kandidaatintutkielmani aiheen valitseminen ei ollut vaikeaa, sillä haluan omalta osaltani olla mukana tukemassa lasten liikuntaa. Tilojen merkitystä osana lasten liikuntaa lähdin tarkastelemaan osana aiemman opintojaksomme tehtävää. Huomasin nopeasti, että lapset olivat innokkaita liikkujia, mutta tiloihin liittyi paljon rajoituksia ja toimintaa estäviä seikkoja, jotka vähensivät lasten liikkumista. Huomasin myös, että varhaiskasvatuksen henkilöstön toiminta vaikutti lasten liikkumiseen tiloissa. Tämän jälkeen olen aina päiväkodeissa työskennellessäni miettinyt tilallisuuden merkitystä, jonka vuoksi minulle oli hyvin luonnollista liittää tilallisuuden näkökulma lasten liikuntaan. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta tutkitaan koko ajan enemmän ja jokainen liikuntaan liittyvä tutkimus auttaa varhaiskasvatuksen henkilöstöä ymmärtämään paremmin liikunnan merkityksellisyyden osana kasvatusta. Tutkijana tuon varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tarkasteluun uutena näkökulmana näkyvän ja näkymättömän tilan käsitteet osana tilallisuutta.

2 Varhaiskasvatuksen liikunta

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu, jonka tehtävänä on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista yhteistyössä huoltajien kanssa (Opetushallitus, 2018, s. 14). Varhaiskasvatuslaissa (540/2018) varhaiskasvatus määritellään lapsen suunnitelmalliseksi ja tavoitteelliseksi kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaksi kokonaisuudeksi, jossa painotetaan erityisesti pedagogiikkaa. Varhaiskasvatuslain (540/2018) 3 §:n mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteita ovat lapsen iän ja kehityksen mukaisen kasvun, kehityksen, terveyden, hyvinvoinnin ja elinikäisen oppimisen edistäminen, leikkiin ja liikkumiseen perustuvan pedagogisen toiminnan toteuttaminen sekä kehittävän, terveellisen, turvallisen ja oppimista edistävän varhaiskasvatusympäristön varmistaminen. Varhaiskasvatukseen ovat oikeutettuja pääsääntöisesti lapset, jotka eivät vielä ole oppivelvollisuusikäisiä (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 2§, 3§, 4§). Varhaiskasvatus tavoittaa noin 74% väestömme varhaiskasvatusikäisistä lapsista (Tilastokeskus, 2018).

Varhaiskasvatus on parhaillaan suuren huomion kohteena ympäri maailman (Leskisenoja, 2019, Varhaiskasvatus pedagogisena toimintana). Sen asema yhteiskunnassa on selkiytynyt ja vakiintunut ensimmäiseksi osaksi niin kasvatus- ja koulutusjärjestelmää kuin elinikäistä oppimista (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen, 2017, Varhaiskasvatus valloittaa). Leskisenojan (2019) mukaan nykyisessä varhaiskasvatuksessa lapsi on keskiössä ja lapsuutta pidetään jo itsessään merkittävänä ajanjaksona, eikä vain siirtymävaiheena aikuisuutta kohti. Hän esittää, että nykyään lapsi ymmärretään ainutlaatuisena, kokonaisvaltaisena ja monipuolisena yksilönä, jonka näkemyksiä tulee kuulla ja huomioida merkityksellisinä. Varhaiskasvatusvuosina luodaan perusta lapsen hyvinvoinnille, kehitykselle, motivaatiolle ja oppimisen ilolle (Leskisenoja, 2019, Varhaiskasvatus pedagogisena toimintana).

Varhaiskasvatuksen kolme toimintamuotoa ovat, päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta, joista päiväkotitoimintaa järjestetään päiväkodeissa (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1§). Päiväkotitoiminta on yleisin varhaiskasvatuksen toimintamuodoista. Päiväkodit tavoittavat 76% varhaiskasvatukseen osallistuvista lapsista (Tilastokeskus, 2018). Päiväkodissa toimintaa toteutetaan ryhmissä, jotka muodostuvat esimerkiksi lasten iän, sisarusuhteiden ja tuen tarpeen mukaan (Opetushallitus, 2018, s. 18). Lapsiryhmän toiminnasta vastaa koulutettu varhaiskasvatuksen henkilöstö (Karila, 2016, s. 13). Leskisenojan (2019) mukaan

erilaiset tutkimukset ja selvitykset osoittavat, että vain laadukkaalla varhaiskasvatuksella on myönteisiä vaikutuksia. Hän toteaa, että kiistatta suurin kasvatuksen laatuun vaikuttava tekijä on varhaiskasvatuksen henkilöstön koulutustaso sekä monipuolinen osaaminen. Pedagogisen toiminnan toteutus kuuluu pääsääntöisesti varhaiskasvatuksen opettajalle, mutta jokaisella työyhteisön jäsenellä on vastuu huolehtia laadukkaasta opetuksen toteutuksesta (Leskisenoja, 2019, Varhaiskasvatus pedagogisena toimintana).

Tässä tutkielmassani käsittelen päiväkodissa tapahtuvaa varhaiskasvatusta. Päiväkodissa varhaiskasvatus voi suuntautua toiminnassaan esimerkiksi liikuntaan, musiikkiin tai ilmaisuun (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, s. 487). Tutkielmassani tarkastelen varhaiskasvatuksen liikunnan ja päiväkodin tilojen peruseriäotteita, huomioimatta toiminnan painotuksia. Esiopetus on osa varhaiskasvatusta (Opetushallitus, 2018, s. 7) ja sen toimintaa voidaan järjestää päiväkodeissa (Opetushallitus, 2014, s. 12). Näin ollen olen tutkielmassani kiinnostunut varhaiskasvatusikäisten, eli alle 7-vuotiaiden lasten liikunnasta päiväkodin tiloissa. Sosiaali- ja terveysministeriön (2013, s. 31) julkaisun mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstö on avainasemassa vaikuttamassa lapsen päivittäisiin sekä monipuolisiin liikuntamahdollisuuksiin. Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä tarkoitan tutkielmassani päiväkodissa päivittäin lapsen kanssa kasvatussuhteessa toimivia varhaiskasvatuslain (540/2018, 26§, 27§ & 28§) määrittelemiä varhaiskasvatuksen opettajia, sosionomeja sekä lastenhoitajia.

2.2 Liikunta

Liikunta on suomalainen käsite, eikä sille ole tietävästi olemassa aivan saman sisältöistä vastinetta muissa kielissä (Jaakkola ym., 2017, s. 12). Sääkslahti (2015b) määrittelee liikunnan tarkoittamaan kaikenlaista liikkumiseen, liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää käyttäytymistä ja toimintaa. Hänen mukaansa liikunta on lapselle oman kehon käyttämistä, kuten hyppimistä, heittämistä, ryömimistä, tasapainoilua, käsillä kaivamista sekä omien voimien koettelua. Ulospäin lapsen liikunta näkyy käyttäytymisenä, jossa lapsi tuottaa liikettä tai pysyy asennossaan (Sääkslahti, 2015b, s. 141). Lapsille liikunta on osa elämää ja sille on tyypillistä leikinomaisuus, lyhytkestoisuus ja tilannekohtaisuus (Nupponen ym. 2010, s. 15).

Liikunta voi olla ohjattua tai omaehtoista (Asanti & Sääkslahti, 2010, s. 85; Jaakkola ym. 2017, s. 12). Sääkslahden (2015b) mukaan lapsille tulisi järjestää kaksi ohjattua liikuntatuokiota viikossa, joista toinen pidetään sisätiloissa. Ohjattu liikunta on aina suunnitelmallista ja suunnittelussa tulee ottaa huomioon motoristen taitojen monipuolinen harjoittaminen, välineiden ja

telineiden käyttö sekä vaihtelevat opetusmenetelmät (Sääkslahti, 2015b, s. 174). Ohjattu liikunta on suunnitelmallisuuden lisäksi lasten ideoita kuulevaa, iloista, mukaansa tempaavaa, vapaaehtoisuuteen perustuvaa, mutta samalla tavoitteellista toimintaa (Pulli, 2001, s. 52). Ohjattuun liikuntaan kuuluvat myös suunnitellut lyhyemmät liikuntatuokiot kuten taukojumpat ja aamuvoimistelut (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2005, s. 24). Nämä lyhyemmät liikunnan hetket vaativat vähemmän tilaa ja niitä on helppo järjestää esimerkiksi siirtymä- ja odotustilanteissa sekä pitkään kestävän istuvan toiminnan lomassa (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, s. 494). Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan lapsen omasta halusta ja mielenkiinnosta kumpuavaa liikkumista (Tammelin & Karvinen, 2008, s. 91). Pulli (2001, s. 65) määrittelee lapsen omaehtoisen liikunnan spontaaniksi, juuri keksityksi liikunnaksi, joka on lapsen itse määrittelemää. Zimmer (2002) puhuu lapsen omaehtoisesta liikunnasta vapaana liikunnallisena tarjontana. Hänen mukaansa lapsi tarvitsee päivittäin tilaisuuksia liikkumistarpeidensa tyydyttämiseen ja lapsi vastaa näihin tarpeisiin vapaan leikin muodossa (Zimmer, 2002, s. 130). Näitä omaehtoisen liikunnan määritelmiä yhdistää lapsilähtöisyys ja toiminnallisuus.

Usein kasvatuksen instituuteissa toteutettavaa liikuntaa kutsutaan liikuntakasvatukseksi. Suomessa liikuntakasvatus perustuu Ilmasen (2017) mukaan jo satoja vuosia vaikuttaneisiin arvoihin, joita ovat terveys, virkistys ja ilo. Myös oikeudenmukaisuuden, sosiaalisuuden, terveyden ja hyvinvoinnin arvoja pidetään tärkeinä liikuntakasvatuksessa (Ilmanen, 2017, s. 41-50). Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan riemua (Opetushallitus, 2018; Opetushallitus, 2014). Sääkslahti (2015b) määrittelee liikuntakasvatuksen toiminnaksi, jossa liikuntaan liittyviä ilmiötä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksella pyritään luomaan lapselle edellytyksiä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen (Sääkslahti, 2015b, s. 151). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista (2018, s. 47-48) ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteista (2014, s. 37-38) on luettavissa lähtökohdat ja perusteet varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen suunnittelulle ja toteutukselle. Myös Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) -asiakirja ohjaa varhaiskasvatuksen liikunnan kokonaisuuden toteutumista suositusten näkökulmasta. Nämä suositukset on koottu viimeisimpien tutkimustulosten pohjalta ja niillä pyritään lisäämään lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää, sillä fyysisen aktiivisuuden tiedetään olevan lapselle yhtä tärkeää kuin terveellinen ravinto sekä riittävä uni (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 5). Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen yleisenä tavoitteena voidaan pitää lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemista liikunnan keinoin (Sääkslahti, 2015b, s. 151). Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteet pohjautuvat tietoon lapsen kasvusta ja kehityksestä (Pönkkö &

Sääkslahti, 2017, s. 489). Jääskeläinen, Korpilauri ja Tikkanen (1976, s. 20), Laakso (2007, s. 18) sekä Sääkslahti (2015b, s. 151) kiteyttävät liikuntakasvatuksen tavoitteeksi ”kasvattaa liikuntaan liikunnan avulla”. Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan fyysisesti aktiivisten toimintatapojen omaksumista sekä tietojen, taitojen ja asenteiden oppimista, joilla huolehditaan päivittäisestä hyvinvoinnista (Sääkslahti, 2015b, s. 151).

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksella on lisäksi useita muita tavoitteita. Pönkkö ja Sääkslahti (2017, s. 489) nostavat päätavoitteeksi, että lasta autetaan varhaisvuosien aikana muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa tukemalla liikuntataitojen kehittymistä. Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen (2003, s. 96) esittävät, että liikuntakasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on edistää lapsen motorista ja fyysistä kehitystä sekä tukea muuta oppimista. Zimmerin (2002) mukaan liikuntakasvatuksen tulisi olla pohjimmiltaan lapsilähtöistä, jolloin liikuntakasvatus muotoutuu lasten kiinnostuksen kohteiden, tarpeiden ja kykyjen mukaisesti. Hänen mukaansa lapsilähtöisessä liikuntakasvatuksessa vastataan lasten suunnattomaan liikkumistarpeeseen avoimuuden ja omatoimisuuden tavoitteilla. Avoimuuden huomioon ottamisella hän tarkoittaa sitä, että toimintaa muutetaan lasten kiinnostuksen kohteiden mukaiseen suuntaan ottamalla lapset mukaan suunnitteluun. Hän esittää, että omatoimisuus ja siihen liittyvä omavastuu toteutetaan, kun lapsen annetaan itse tehdä aloite liikkumiseen. Omasta tahdosta toimiminen on edellytys lapsen minän kehitykselle (Zimmer, 2002, s. 122-124).

2.3 Fyysinen aktiivisuus

Liikuntaa voidaan kuvata fyysisen aktiivisuuden käsitteellä, joka korostaa liikunnan fysiologia vaikutuksia (Asanti & Sääkslahti, 2010, s. 85). Fyysiseksi aktiivisuudeksi määritellään kaikki liike, joka tuotetaan tahdonalaisesti ja tarkoituksenmukaisesti saaden aikaan energiankulutusta (Sääkslahti, 2015b, s. 125). Nupposen ja kollegoiden (2010) mukaan fyysisellä aktiivisuudella voidaan selvittää liikunnan määrää ja laatua. Fyysinen aktiivisuus ilmoitetaan yleensä työmääränä, energiankulutuksena, liikunnan rasittavuutena tai kestonä (Nupponen ym., 2010, s. 14). Sääkslahti (2015b) esittää, että fyysistä aktiivisuutta voidaan mitata esimerkiksi erilaisilla sykemittareilla ja kiihtyvyysantureilla sekä hengityskaasuja tutkimalla. Nämä edellä mainitut mittaamistavat ovat kuitenkin hänen mukaansa työläitä ja kalliita, joten fyysistä aktiivisuutta on pyritty mittaamaan havainnoimalla ja arvioimalla lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä. Lasten fyysisen aktiivisuuden mittaaminen nähdään tärkeänä, koska fyysisen aktiivisuuden

visuuden tiedetään olevan välttämätöntä lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle puhumatakaan sen monista muista hyötyvaikutuksista (Sääkslahti, 2015b, s. 125-126). Fyysisen aktiivisuuden määrää on pyritty selvittämään kyselytutkimuksilla, mutta niiden ongelmallisuus näkyy siinä, että lasten vanhemmilla on tapana yliarvioida lapsen fyysistä aktiivisuutta (Soini ym., 2012, s. 7). Matarma (2012, s. 7) esittää, että fyysisen aktiivisuuden yliarvioimista esiintyy myös lapsilla, kun he arvioivat omaa aktiivisuuttaan ja liikunnallisuuttaan. Saadaksemme puolueetonta tietoa lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä, tarvitsemme objektiivisia mittauksia perustellusti enemmän (Matarma, 2012, s. 7; Soini ym., 2012, s. 7).

Jaakkolan ja kollegoiden (2017) mukaan liikkuminen on välttämätöntä erityisesti pienten lasten kasvun ja kehityksen kannalta. Terveys ja sen edistäminen ovat luoneet kivijalan liikunnalle läpi suomalaisen liikunnanopetuksen 170-vuotisen historian, josta voidaan todeta, että liikunnan ja terveyden välinen side on murtumaton (Jaakkola ym. 2017, s. 13). Fyysiseen aktiivisuuteen liittyy Janssenin ja LeBlancin (2010) mukaan lukuisia terveyshyötyjä. He esittävät, että mitä suurempi fyysisen aktiivisuuden määrä on, sitä parempia terveysvaikutuksia on mahdollisuus saada. He olisivat valmiita asettamaan nykyistä korkeammat fyysisen aktiivisuuden tavoitteet saavuttaakseen suurempia terveyshyötyjä (Janssen & LeBlanc, 2010, s. 1 & 12). Zimmer (2002) näkee terveyden ylläpidon päiväkodin tärkeimpänä argumenttina liikunnan merkityksellisyyttä puolustaessa. Hänen mukaansa terveesti kehittyvä lapsi tarvitsee säännöllistä, päivittäistä liikuntaa, sillä elimistö vaatii riittävästi ärsykeitä kehittyäkseen suorituskäytännöksi. Pedagogisesta näkökulmasta tarkasteltaessa lapsen juokseminen ja uupumukseen asti telmiminen ovat tärkeitä lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle, sillä ne tukevat kasvuärsykeitä, vahvistavat lihaksistoa, parantavat koordinaatiokykyä sekä stimuloivat sydämen toimintaa (Zimmer, 2002, s. 42-44). Pönkkö ja Sääkslahti (2017) nostavat esiin, että liikkumisen harjoittelu tukee lasten motoristen taitojen kehittymistä. Heidän mukaansa fyysisten edellytysten lisäksi niin karkeamotoriset kuin hienomotoriset taidot tarvitsevat kehittyäkseen hermostollisen kehityksen sekä havaintotoimintojen riittävän kehittyneisyyden. Liikunta muun muassa tukee hermoverkostojen kehitystä, jonka vaikutuksesta lapsi oppii paremmin ja hänellä on paremmat edellytykset kaikenlaiseen toimintaan (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, s. 488). Liikunnalla pystytään lisäksi ehkäisemään lasten ylipainon kertymistä, sekä vähentämään aineenvaihduntasairauksien (esim. diabeteksen) ja sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä (Sääkslahti, 2015b, s. 126).

Fyysinen aktiivisuus nähdään tärkeänä tekijänä myös lapsen itsetunnon ja älykkyyden kehityksessä. Fyysisen aktiivisuuden on todettu parantavan lasten itsetuntoa (Haapala ym., 2016, s.

16). Zimmerin (2002) mukaan lapsen ensimmäisten elinvuosien aikaiset fyysiset kokemukset hänen omista taidoistaan ja suoriutumisestaan vaikuttavat merkittävästi minän rakentumiseen sekä ovat perusta lapsen identiteetin kehitykselle. Hän painottaa, että positiivisen itsetunnon kehittymisen turvaamiselle on tärkeää, että lapsi onnistuu fyysisesti aktiivisessa toiminnassaan. Tämä onnistumisen kokemus on itseluottamuksen perusta ja se vahvistaa lapsen käsitystä hänestä itsestään (Zimmer, 2002, s. 20-26). Lapsen puutteellisilla liikuntataidoilla on yhteys oppimisen ongelmiin kuten vaikeuksiin hahmottaa tilaa (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, s. 488). Zimmer (2002) viittaa kirjassaan Piagetin (1974) vuorovaikutusteoriaan, jonka mukaan lapsen älykyys kehittyy, kun lapsella on mahdollisuus toimia ympäristössään tutkien ja kokeillen. Tällaisten älykkyyttä kehittävien kokemusten hankkiminen on riippuvainen monipuolisesta ja virikkeellisestä toimintaympäristöstä (Zimmer, 2002, s. 34 & 39). Liikunta myös virkistää ja piristää (Jääskeläinen ym., 1979, s. 22). Lasten liikuntaa tarkasteltaessa on tärkeää muistaa, että lapset eivät liiku kuntoillakseen vaan liikkumisen ilosta (Zimmer, 2002, s. 43). Haapalan ja kollegoiden (2016) mukaan lasten fyysinen aktiivisuus tarkoittaa useimmiten fyysistä aktiivista leikkiä. Leikin kautta lapset ovat vuorovaikutuksessa niin toistensa kuin ympäristönsä kanssa oppien työskentelemään ryhmissä rakentaen ihmissuhdetaitojaan (Haapala ym., 2016, s. 18).

3 Varhaiskasvatuksen liikunta tilallisuuden näkökulmasta

3.1 Päiväkotiliikuntaympäristönä

Varhaiskasvatuslaissa (540/2018) määrätään, että varhaiskasvatusympäristön tulee olla kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen huomioiden lapsen ikää ja kehitystä. Toimitilojen ja toimintavälineiden tulee olla asianmukaisia, turvallisia sekä esteettömiä (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 10§). Turvallisten, suurten ja monipuolisten tilojen lisäksi päiväkodissa tulee olla välineitä, jotka mahdollistavat hieno- ja karkeamotoristen taitojen harjoittelua (Jämsen ym., 2013, s. 68). Ruokosen ja kollegoiden (2009) selvityksen mukaan päiväkodin tiloilla on merkittävä vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Heidän mukaansa lapsi viettää päiväkodissa helposti 7-8 tuntia, joten ei ole yhdentekevää, millaisessa ympäristössä lapsi kasvaa ja kehittyy. Selvityksessä todetaan, että hyvä liikunnallinen varhaiskasvatusympäristö innostaa lasta kehittämään taitojaan, herättää kiinnostuksen uusien asioiden oppimiseen sekä lujittaa lapsen luontaista halua liikkumiseen. Nämä tavoitteet saavutetaan, kun päiväkodin ympäristö on lapselle sopivan haasteellinen sekä leikkiin ja liikkumiseen motivoiva (Ruokonen ym., 2009, s. 8). Pullin (2001, s. 67) mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävä on valmistella ympäristö liikunnalle suotuisaksi. Pönkkö ja Sääkslahti (2017) esittävät, että ihanteellinen leikki- ja liikuntaympäristö vastaa niin lapsen psyykkisiin ja fyysisiin kuin sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Liikuntaleikit vaativat tilaa ja tilojen muunneltavuutta, jotka varhaiskasvatuksen henkilöstö usein kokee ahtaiksi ja ongelmallisiksi (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, s. 497).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) ympäristöllä tarkoitetaan varhaiskasvatuksessa tiloja, paikkoja, yhteisöjä, käytäntöjä, välineitä ja tarvikkeita, joilla tuetaan lapsen kehitystä, oppimista sekä vuorovaikutusta. Ympäristön käsite sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden (Opetushallitus, 2018, s. 32). Lasten liikuntaa päiväkodissa voitaisiin tutkia ympäristön käsitteen pohjalta, mutta tässä tutkielmassa pääkäsitteenä on tilallisuus. Tilallisuuden näkökulmasta voidaan nostaa tilat jo itsessään merkityksellisiksi, eikä vain osaksi suurempaa kokonaisuutta. Tilallisuuden näkökulmasta tilat nähdään kaiken toiminnan tukipintana, jotka muokkaantuvat jatkuvasti ihmisten liittyessä niihin. Koska ympäristö käsittää samoja teemoja kuin tilallisuus, tarkastelen tutkielmassani ympäristöjä osana tilallisuutta tarkasti perustellen.

3.2 Tilallisuus

Hyvärinen (2014) esittää, että tilan käsite sekä tilallisuuden merkitys ovat alkaneet saada yhä enemmän huomiota kasvatuksen tutkimuksessa. Hänen näkemyksensä mukaan tilan tutkimus on yksi kasvatustieteen nouseva lähestymistapa. Hänen mukaansa tilan termin nousu yhdeksi varteenotettavaksi käsitteeksi kasvatustieteellisessä tutkimuksessa sai alkunsa tilallisesta käänteestä. Tilallisella käänteellä tarkoitetaan sellaista näkemystä ja ajattelutapaa, jonka mukaan tila on keskeinen tekijä yksilön elämän rakentumisessa (Hyvärinen, 2014, s. 10 & 12.). Tilallisella käänteellä tarkoitetaan Sillanpään (2017) mukaan myös kriittisen tilallisen ajattelun leviämistä uusille tutkimusaloille. Tutkijoita haastetaan ajattelemaan uudella tavalla tilan ja sen lähikäsitteiden merkitystä ja tärkeyttä näkemällä, että tila ei ole ainoastaan maantieteellinen ja arkkitehtoninen käsite (Sillanpää, 2017, s. 73). Kallion (2010) mukaan tilan määrittelyn lähtökohdat tunnustetaan tänä päivänä suhteellisiksi. Relationaalisesta näkökulmasta tarkasteltaessa tilan suhteellisuus ei käsitä vain fyysistä ulottuvuutta, vaan myös sosiaalisen, kulttuurisen ja yhteiskunnallisen ulottuvuuden (Kallio, 2010 s. 216). Tilallisuuden näkökulmaa on aiemmin käytetty lapsuudentutkimuksissa. Lapsuuden ja tilallisuuden välistä suhdetta on pyritty selittämään näkemyksellä, jonka mukaan lapsen toiminta on aina sekä tiloja muuttavaa että tilojen muovaavaa ja näin ollen lapsella on aktiivinen rooli tilan muokkaajana sekä tulkitsijana (Kullman ym., 2012, s. 11).

Raittila (2008), Sillanpää (2017) sekä Vuorisalo, Rutanen ja Raittila (2015) nostavat teoksissaan esiin Sojan (1996) määritelmän tilallisuudesta. Sojan määritelmän mukaan tilallisuus koostuu kolmesta tasosta, joita Sillanpää (2017, s. 73) nimittää ensimmäiseksi, toiseksi ja kolmanneksi tilaksi. Raittila (2008, s. 27) sekä Vuorisalo ja kollegat (2015, s. 3) puhuvat puolestaan materiaalisesti havaittavasta, mentaalisesti tulkittavasta ja kolmannesta tilasta. Sillanpään (2017) mukaan Sojan ensimmäinen, eli materiaalisesti havaittava tila käsittää aistein havaittavan, materiaallisen ja mitattavan fyysisen ympäristön. Toinen eli mentaalisesti tulkittu tila edustaa tilasta ihmisen muodostamia tulkintoja, kokemuksia ja vaikutuksia (Sillanpää, 2017, s. 73). Raittila (2008, s. 27) korostaa, että nämä mentaalitason tulkinnat ovat yksilöllisiä ja syntyvät havaintojen ja toiminnan myötä. Raittilan (2008), Sillanpään (2017) sekä Vuorisalon ja kollegoiden (2015) mukaan kolmannen tilan käsitteellä Soja määrittää symbolista tilaa, joka yhdistää ja ylittää ensimmäisen ja toisen tilan määritelmät. Kolmas tila käsittää säännöt, merkitykset, arvot, kulttuurin, politiikan ja ideologian (Raittila, 2008, s. 27; Sillanpää, 2017, s. 73, Vuorisalo ym., 2015, s. 4). Raittila (2008, s. 27) esittää, että myös valtarakenteet näkyvät kolmannen tilan kautta.

Paju (2013) käsittelee tutkimuksessaan tilallisuutta, jolla hän tarkoittaa päiväkodin tilaa, joka on selkeästi rajattu ajassa ja tilassa. Tilan käsitteellä hän kuvaa tilojen käyttöä arjessa. Hänen mukaansa päiväkotitila on lapsille suunnattu ja heille sallittu tila. Hänen tutkimuksensa mukaan tila tarvitsee kehon ja muita objekteja, jotta se tulee havaituksi. Tutkimuksessa korostetaan, että tilaan ei tulisi suhtautua ennalta arvaavasti, sillä tila on muokkaantuva ja se syntyy yhdessä muiden elementtien sekä ihmisen kanssa. Myös tilassa tapahtuva toiminta on ajan, toiminnan ja ihmisten suhteiden yhteentulema, eikä tilaa tulisi koskaan nähdä ainoastaan siitä itsestään riippuvaisena (Paju, 2013, s. 76-77 & 87). Myös Löwn (2008, s. 28) määritelmä tilasta tavaroiden, esineiden ja niiden käyttämisen summana, sekä ajatus tilasta toiminnan mahdollistajana ja toimintakenttänä tukevat tilallisuuden moniulotteista luonnetta. Paju (2013) kuvaa, että päiväkodin pihaa ympäröivät aidat rajaavat sisälleen alueen, joka sisältää itsessään useampia rajoja (Paju, 2013 s. 79). Tällä Paju tarkoittaa, että päiväkodin pihan tilallisuus koostuu osaksi alueen rajaavasta näkyvästä aidasta, mutta tilaan liittyy myös näkymättömiä tekijöitä, jotka vaikuttavat muun muassa päiväkodin lasten toimintaan aitojen sisäpuolella. Näin ollen tilallisuuden termiä tarkastellessamme meidän tulee ottaa huomioon näkyvän ja näkymättömän tilan ulottuvuudet.

Yllä mainitsemieni tilallisuuden käsitteen pohdinnoilla voimme todeta, että tilallisuus koostuu niin fyysisestä ja materialistisesta ulottuvuudesta, kuin mentaalisesta, kokemuksen, sääntöjen ja arvojen ulottuvuudesta. Näitä kahta toisiaan täydentävää, mutta toisistaan poikkeavia ulottuvuuksia käsittelen näkyvän ja näkymättömän tilan käsitteillä. Näkyvä tila sisältää tilallisuuden fyysisen, materialistisen sekä arkkitehtonisen ulottuvuuden. Tämä näkyvä tila on konkreettisesti havaittavaa tilaa. Tilallisuuden toinen ulottuvuus on silmämääräisesti havaitsematon näkymätön tila. Näkymätön tila pitää sisällään muun muassa sääntöjä, arvoja, valtasuhteita, merkityksiä, tunteita ja sosiaalisia suhteita. Näiden kahden ulottuvuuden kautta pystymme tutkimaan tilallisuutta ja tilojen tärkeyttä kasvatuksessa. Tilallisuuden tarkastelun avulla ymmärrämme myös tilallisten ratkaisujen merkityksen lasten liikunnassa.

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimustiedolla on uuden tiedon luonnin lisäksi rooli herättää ajattelemaan ilmiöitä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 20). Tutkimukseni tavoitteena on nostaa lasten vähäinen liikkuminen tietoisuuteen. Lasten liikkumista tutkiakseni olen selvittänyt liikunnan olemusta osana päiväkodin varhaiskasvatusta sekä varhaiskasvatuksen henkilöstön vaikutusta lasten liikkumiseen. Tutkimustiedolla voidaan löytää ratkaisuja arjen ongelmiin ja haasteisiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2010, s. 18). Olen päättänyt tutkia lasten liikuntaa tilallisuuden näkökulmasta. Varhaiskasvatuksen tutkimuskentällä on viime aikoina keskitytty yhä enemmän tilallisiin lähestymistapoihin (Vuorisalo, Raittila & Rutanen, 2018, s. 59). Näin ollen tutkimukseni tarkastelee lasten liikuntaa ajankohtaisesta näkökulmasta. Tutkimustiedon avulla voidaan muokata perinteisiä ajattelutapoja (Hirsjärvi ym., 2010, s. 20) ja tähän haastan tutkielmani lukijaa. Työelämässä tehdyt päätökset nojaavat nykyään yhä useammin tutkimustuloksiin (Vilkkä, 2015, Esipuhe), jonka vuoksi koen, että jokainen lasten liikuntaan liittyvä tutkimus on tärkeä. Tutkielmani avulla voidaan parhaimmillaan vaikuttaa lasten liikuntakasvatuksen laadukkuuteen varhaiskasvatuksen kentällä.

Tutkielmani vastaa seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1. Miten päiväkodin näkyvä ja näkymätön tila vaikuttavat varhaiskasvatusikäisen lapsen liikuntaan?**
- 2. Mikä on varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli osana lasten liikuntakasvatusta?**

4.2 Tutkimusmenetelmä

Kandidaatintutkielmani on laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisella tutkimusmenetelmällä voidaan tarkastella merkitysten maailmaa, joka on sosiaalista, ihmisten välistä (Vilkkä, 2015, Laadullinen tutkimusmenetelmä käytännössä). Laadullinen tutkimus on myös prosessi, jossa tutkija kerää itse aineistonsa ja aineistojen tulkinnat syntyvät vähitellen tutkijan

tietoisuudessa prosessin aikana (Kiviniemi, 2018, Laadullinen tutkimus prosessina). Menetelmä tutkielmassani on kirjallisuuskatsaus. Denneyn ja Tewksburyn (2013) mukaan kirjallisuuskatsaus on kattava katsaus rajattuun aiheeseen liittyvistä aiemmista tutkimuksista. Heidän mukaansa kirjallisuuskatsaus osoittaa lukijalle, että kirjoittajalla on vahva käsitys aiheestaan. Kirjallisuuskatsauksella voidaan tarkastella aiemman kirjallisuuden puutteita, jonka avulla voidaan vastata siihen, miksi lisätutkimuksia tarvitaan (Denney & Tewksbury, 2013, s. 218-219). Yksi yleisin kirjallisuuskatsauksen tyypeistä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus (Salminen, 2011, s. 6), jonka olen valinnut myös tämän kandidaatintutkielman katsaustyyppiksi. Integroiva kirjallisuuskatsaus on yksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen suuntautumistapa, jota käytetään silloin, kun tutkittavaa ilmiötä halutaan kuvata monipuolisesti (Salminen, 2011, s. 6 & 8). Integroiva kirjallisuuskatsaus on myös tutkielmalleni otollinen tutkimustapa, sillä Salmisen (2011, s. 8) mukaan integroivalla kirjallisuuskatsauksella voidaan jo tutkitusta aiheesta tuottaa uutta tietoa. Tutkielmassani tarkastelen aiempaa tutkimustietoa varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnasta ja tilallisuuden käsitteestä luomalla samalla uutta tietoa.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta käyttäessäni perehdyn kattavasti jo olemassa oleviin tutkimuksiin aiheeseeni liittyen. Integroiva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa eri kirjallisuustyyppien käytön lähdeaineistona (Salminen, 2011, s. 8). Denney ja Tewksbury (2013, s. 219) muistuttavat, että yleensä sopivimmat lähteet kirjallisuuskatsaukselle löytyvät akateemisista lehdistä ja kirjoista. Akateemiset kirjastot ovat keskeisiä tiedon hankintaväyliä (Metsämuuronen, 2011, s. 42), joita tulen käyttämään pääsääntöisesti eniten tämän tutkielman lähteiden etsimisessä. Tiedonhaussa tulen hyödyntämään niin kotimaisia (esim. Oula-Finna) kuin ulkomaalaisia (esim. Ebsco) tietokantoja, sekä suosin paikallisia kivijalkakirjastoja (esim. Pegasus ja Oulun kaupunginkirjasto). Hyödynnän tutkimuksessani viimeisintä tietoa. Metsämuuronen (2011, s. 45) kuitenkin toteaa, että vanha lähde ei automaattisesti tarkoita vanhaa tietoa, vaan saattaa olla ajankohtainen tai jopa alkuperäinen lähde, klassikko. Tulen tarkkaan arvioimaan vanhempien lähteiden luotettavuutta ja pyrin vakuuttamaan tietoa useammilla lähteillä.

5 Näkyvän ja näkymättömän tilan vaikutukset liikuntaan

5.1 Näkyvä tila

Päiväkotien tilasuunnittelun peruseräatteen eivät ole juurikaan muuttuneet viimeisten vuosikymmenien aikana (Ruokonen ym., 2009, s. 11). Lasten tiloja suunnitellessa arkkitehti tulee ottaa huomioon pedagoginen näkemys päiväkodin tilallisista tarpeista (Dudek, 2007, s. 9). Arkkitehtien suunnittelemat tilat suunnitellaan ”yleiselle sinulle” (eng. generic you), jolloin suunnitelma pohjautuu tilan käyttötarkoitukseen (Paju, 2013, s. 80). Arkkitehdit, sisustusarkkitehdit ja muotoilijat tarvitsevat päiväkodin asiantuntijoiden tietotaitoa suunnittelutyön tueksi, jotta he pystyvät suunnittelemaan asianmukaisen lasten päiväkodin (Turkka, 1980, s. 3). Kasurisen (1980) mukaan tilojen suunnittelu perustuu varhaiskasvatuksen asettamiin tavoitteisiin, joiden mukaan muun muassa avaraa tilaa tarvitaan monipuoliseen liikuntaan. Hänen mukaansa suunnittelussa tulee ottaa lisäksi huomioon tilojen muunneltavuus ja monikäyttöisyys. Monipuolisesti huomioiva tilasuunnittelu ja toteutus tukevat lasten suotuisaa kehitystä ja kasvua (Kasurinen, 1980, s. 5). Tilojen erilaiset rakenteelliset seikat vaikuttavat liikkumisen mahdollisuuksiin tilassa (Paju, 2013, s. 155).

Paju (2013) esittää tutkimuksessaan Latourin (2007) näkemyksiin pohjautuen, että toiminnan eteneminen tapahtuu inhimillisten ja ei-inhimillisten olentojen vaikutuksesta. Tämän näkökulman mukaan tilojen huonekalut ovat merkittävä osa päiväkodissa tapahtuvaa toimintaa. Huonekalut voivat tukea opettajan suunnitelmaa ja kasvatuksellista toimintaa (Paju, 2013, s. 97). Tilan materiaalisuus vaikuttaa lasten liikkumistapoihin sekä mahdollistaen että rajoittaen. Pajun (2013) mukaan esimerkiksi matalat pitkät penkit ovat yleisin lapsen paikka ohjatuilla piireillä. Hänen mukaansa penkki sitoo lapsen paikalleen muodostaen rajallisen tilan, jossa lapsen liikkuminen on rajatumpaa, kuin esimerkiksi lattialla istuessa. Penkin nähdään sitovan lapsen paikalleen siinä mielessä, että lapsi ei lähtökohtaisesti lähde liikkumaan paikaltaan, ellei varhaiskasvatuksen henkilöstö sitä vaadi. Penkkien käyttö on osa rutinoitunutta toimintaa, joka usein jää huomaamatta (Paju, 2013, s. 97-98). Lattia on penkkien tapaan tärkeä materia päiväkodissa. Pajun (2013) mukaan lattiaa voidaan pitää kaiken toiminnan perustana ja tukipintana, joka kannattelee meitä. Hänen mukaansa lapsi voi asettua lattialle kehollaan, tai lattialle asetettujen huonekalujen päälle. Vapaa lattiapinta-ala mahdollistaa lasten liikkumisen lattiatasossa esimerkiksi makaamalla, leikkimällä, konttaamalla sekä ”uimalla” siinä (Paju, 2013, s. 106, 109 & 161). Rutanen ja Karila (2013) nostavat artikkelissaan esiin arkisen ja tavanomaisen oven, joka on

kiinnostava elementti. Heidän mukaansa ovella on suuri konkreettinen ja symbolinen merkitys lasten arjessa. Lasten näkökulmasta katsottuna tämä ovi näyttäytyy porttina sallittujen ja kiellettyjen tilojen välillä. Kiinni oleva ovi estää huoneesta poistumisen, kun taas auki oleva ovi kutsuu siirtymään toiseen tilaan (Rutanen & Karila, 2013, s. 18). Paju (2013) esittää tutkimuksessaan Millerin (2010) näkemyksiin nojaten esineitten ”nöyryyttä”, jolla hän viittaa siihen, että esineet ovat erityisen tärkeitä juuri siksi, että ne usein jäävät huomaamatta. Esineet ohjaavat toimintaamme sitä enemmän, mitä vähemmän olemme niistä tietoisia (Paju, 2013, s. 98).

Sääkslahti (2015b) puhuu liikkumisen ympäristöistä, joista yksi on fyysinen ympäristö. Tämä fyysinen ympäristö käsittää tilojen arkkitehtoniset piirteet, sisustuksen, sekä tilan tavaroiden ja esineiden tarjoumat (Sääkslahti, 2015b, s. 171-172). Aiemmin määritin näkyvän tilan käsittämään tilan fyysisen, materialistisen ja arkkitehtonisen ulottuvuuden, joten näin ollen voimme tarkastella Sääkslahden määrittelemää fyysistä ympäristöä osana näkyvää tilaa. Sääkslahden (2015b, s. 171) mukaan suuret tilat ja pitkät käytävät innostavat lapsia leikkimään ja pelaamaan kun taas pienet ja sokkeloiset tilat ovat liikkumiselle ongelmalliset. Lapset keksivät mielikuviuksensa ansiosta tavaroille useampia käyttötarkoituksia kuin aikuinen (Zimmer, 2002, s. 164). Näin ollen liikuntaan tarkoittamattomatkin välineet soveltuvat lasten liikuntaleikkeihin. Sääkslahden (2015b) mukaan pienistä käsipyyhkeistä lapsi saa oivat sisäluistimet, pahvilaatikoita voidaan käyttää tunneleina sekä paperirullista voidaan keksiä liikuntaan houkuttelevia välineitä. Erilaiset välineet kannustavat liikkumaan, jonka vuoksi kaikissa päiväkodeissa tulisi olla saatavilla liikunnan perusvälineistö (Sääkslahti, 2015b, s. 171-172). Tämä perusvälineistö kattaa muun muassa erikokoisia palloja, hernepusseja, mailoja, huiveja, patjoja, hyppynaruja ja liikuntamusiikkia (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2005 s. 28-29).

Lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä on yhteydessä tilan avaruuteen, sillä mitä suurempi tila lapsella on liikkua, sitä fyysisesti aktiivisempi hän on (Cardon, Cauwenberghe, Labarque, Haerens & Bourdeaudhuij, 2008, s. 4). Ruokosen ja kollegoiden (2009) selvityksen mukaan päiväkodin liikuntaolosuhteita tarkastellessa tilojen riittämättömyys sekä liikuntavälineiden vähäisyys koettiin ongelmalliseksi. Päiväkotitiloja pidettiin selvityksen mukaan ahtaina ja epäkäytännöllisinä, joiden nähtiin vaikuttavan liikuntamahdollisuuksien yksipuolistumiseen. Päiväkodin oma, erillinen liikuntatila kuten liikuntasali nähtiin taas vaikuttavan liikuntamahdollisuuksiin positiivisesti (Ruokonen ym., 2009, s. 20 & 28).

5.2 Näkymätön tila

Kasvatuksessa on aina kyse kasvattajan ja kasvatettavan välisestä valtasuhteesta (Turja, 2011, s. 42; Ylitapio-Mäntylä, 2009, s. 125). Tässä alaluvussa kasvattajalla tarkoitetaan varhaiskasvatuksen henkilöstöön kuuluvaa varhaiskasvatuksen työntekijää. Turjan (2011) mukaan edellä mainitsemaa valtasuhdetta määrittelevät kyseisessä ajassa ja kulttuurissa vaikuttavat käsitykset lapsen perusolemuksesta, asemasta sekä oppimisen ja kehittymisen luonteesta. Lisäksi kasvattajan henkilökohtaiset näkemykset vaikuttavat valtasuhteen luonteeseen (Turja, 2011, s. 42). Vallan käsitteellä on myös merkittävä asema osana tilallisuutta. Kasvattaja voi omien kokemustensa ja käsitystensä perusteella määritellä, miten tiettyä tilaa käytetään ja mistä kyseisessä tilassa on kysymys (Kallio, 2010, s. 216). Vallankäytössä kyse on usein kasvattajan symbolisesta vallasta ja näin ollen hänellä on valta määrätä toiminnan suunta (Stenvall & Seppälä, 2008, s. 5).

Puroila (2002) käsittelee tutkimuksessaan kasvattajan vallankäyttöä hallinnan kehyksen käsitteellä, johon kuuluvat päiväkodin säännöt, jotka ovat kasvattajan asettamia toiminnan rajoja lapselle. Hänen tutkimuksensa mukaan päiväkodin säännöt liittyvät lasten äänenkäyttöön, liikkumista rajoittaviin normeihin, tapakasvatukseen sekä esineympäristön ylläpitämiin normeihin. Tutkimuksen mukaan lasten liikkumisen rajoittaminen liittyy siihen, että lasten odotetaan käyttäytyvän asiallisesti, itseään ja kehoaan hallitsevasti. Tutkimuksessa todetaan, että monet kasvattajista tunnistavat lasten tarpeen luontaiseen liikkumiseen, mutta päiväkodin tiloihin liittyvät tekijät ovat tarpeeksi painavia syitä rajoittaa sisätiloissa liikkumista. Kasvattajat kokivat, että liikkumisen tarpeeseen pystytään vastaamaan vasta ulkoiluaikaan ulkotiloissa (Puroila, 2002, s. 88, 90 & 92). Myös Sääkslahti (2015b) näkee kasvattajan sääntöjen luojana ja valvojana. Hän puhuu säännöistä osana lapsen psyykkistä ympäristöä (Sääkslahti, 2015b, s. 172). Psyykkisellä ympäristöllä tarkoitetaan henkistä ympäristöä, johon kuuluvat käyttäytyminen, tunteet ja säännöt (Järvinen ym., 2016, s. 144). Edellä mainitut käsitteet kuuluvat aiemmin määrittelemäni näkymättömän tilan ulottuvuuden piiriin, joten voimme tarkastella psyykkisen ympäristön käsitettä näkymättömään tilaan kuuluvana. Sääkslahden (2015b) mukaan kasvattaja voi säännöillä luoda tilan, jossa liikkuminen on lähes mahdotonta. Tämän estämiseksi hän esittää, että kasvattajan tulee pohtia kriittisesti, mitkä rajoitteet ovat välttämättömiä ja voisiko joistain säännöistä joustaa. Hänen mukaansa kasvattajan tulee kannustaa lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin, tukea lapsen kekseliäisyyttä liikkumisessa ja aktivoida lasta liikkumaan. Turhan tiukoista kielloista neuvottelemisen lasten kanssa ja niistä luopuminen tukevat lapsen toimijuutta (Sääkslahti, 2015b, s. 171-173).

Kasvattajan valta-asema mahdollistaa lapsen toiminnan ohjaamisen. Pajun (2013) mukaan tila ja materia vaikuttavat aktiivisesti liikkeen mahdollisuuksiin ja itse liike on aina tilannekohtaista. Hänen mukaansa päiväkodeissa lasten liikkeitä pyritään ohjaamaan tietynlaisiksi ja usein hillitsemään. Tällainen ohjaaminen pyrkii usein säätämään lasten liikkeitä aikuisen haluamaan muotoon, jolloin puhutaan ”puhdistetuista” liikkeistä (Paju, 2013, s. 153 & 162). Esimerkkinä tilanteesta, jossa tämän kaltaista liikkeen ohjausta käytetään, voidaan mainita jonotus tilanteet. Jonossa lapsen odotetaan seisovan hillitysti paikallaan, eikä esimerkiksi käsillä kattoon kurkottelu ole sallittua. Kurkotellessa, varhaiskasvatuksen henkilöstö usein ohjaa lasta laskemaan kätensä alas. Paju (2013) nimittää aikuisen antamaa tavoitetta lasten liikkeistä turhien liikkeen karsimiseksi. Hänen mukaansa tällainen turhien liikkeen karsiminen johtaa alkuperänsä länsimaisesta taidetanssista, jossa pyritään eksaktiin ja selkeään liikkeeseen. Turhien liikkeen karsimista ilmenee päiväkodissa esimerkiksi aikuisjohtoisessa toiminnassa kuten aamu- ja iltapäiväpiirillä, sekä lepohetkillä (Paju, 2013, s. 163).

Tila on sosioemotionaalista (Sääkslahti, 2015b, s. 173). Sillanpää (2017) näkee tilan sosiaalisesti ja toiminnallisesti järjestäytyneenä muuttuvana ja monimutkaisena kokonaisuutena, joka saa tarkoituksensa, kun siihen kiinnittyy merkityksellisiä tekijöitä, kuten lapsi tai kasvattaja. Tila rakentaa yhteisön, jossa sosiaalisia suhteita solmitaan, toimintaa muodostetaan sekä perinteitä synnytetään (Sillanpää, 2017, s. 70). Vuorisalo, Raittila ja Rutanen (2018) ymmärtävät tutkimuksessaan tilan ennen kaikkea sosiaalisesti tuotettuna. Heidän tutkimuksensa mukaan tilaa voidaan käyttää analyttisenä välineenä lasten sosiaalisten suhteiden ymmärtämiseksi (Vuorisalo, Raittila, Rutanen, 2018, s. 46-47). Liikkuminen mahdollistaa toisten kohtaamisen ja sosiaalisten suhteiden syntymisen. Pajun (2013) mukaan tilassa liikkumalla lapsi pystyy siirtymään tilasta toiseen ja aloittamaan toiminnan yhdessä toisen lapsen kanssa. Tilat ovat sosiaalisesti järjestyneitä kohtaamispaikkoja, joissa lapsi voi liikkeillään tilanteisiin hakeutumisen lisäksi kommunikoida toisten henkilöiden kanssa (Paju, 2013, s. 173 & 179). Takala, Oikarinen, Kokkonen ja Liukkonen (2011, s. 69) esittävät, että yhdessä muiden kanssa liikkuen lapsi saa luontevasti harjoittaa sosiaalisia taitojaan sekä tunteiden säätelyä. Yhteiset liikkumisen kokemukset toisen lapsen kanssa helpottavat lasta kehittämään hänen sosiaalisia taitojaan (Gehris, Gooze & Whitaker, 2015 s. 125). Tällaisissa sosiaalisissa liikuntatilanteissa, joissa lapsi toimii toisen tai useamman lapsen kanssa, on hänellä mahdollisuus kokea kuuluvansa ryhmään (Takala, Oikarinen, Kokkonen & Liukkonen, 2011, s. 69 & 77). Kullman ja kollegat (2012) esittä-

vät, että lapsen liikkuesssa tilassa säännöllisesti, tila muodostuu hänelle merkitykselliseksi. Tällöin tilassa korostuu tunteisiin vetoavat piirteet, jotka synnyttävät lapsessa tuttuuden, läheisyyden ja kuulumisen tuntemuksia (Kullman ym., 2012, s. 15).

6 Varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli osana varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta

Edellisessä luvussa nousi ilmi, että varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli osana varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta näkyy vahvasti tilallisuuden käsitteen kautta. Näkyvään tilaan kuuluvilla sisustus- ja tavararatkaisuilla varhaiskasvatuksen henkilöstö pystyy vaikuttamaan tilan avaruuteen sekä ahtauteen. Vuorisalon ja kollegoiden (2015) mukaan päiväkotitilaan vaikuttavat aina lapsi sekä varhaiskasvatuksen henkilöstö. Varhaiskasvatuksen henkilöstö rakentaa näkyvän tilan sekä sen tarjoaman toiminnan ratkaisuillaan esimerkiksi siitä, millaisia leluja lapsella on käytettävissä (Vuorisalo ym., 2015, s. 10). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee luoda tiloista liikuntaan houkuttelevia, joista poistetaan liikkumista estäviä tekijöitä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 23). Liikuntavälineiden käyttö nähdään näkyvän tilan näkökulmasta liikkumista lisäävänä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan lapsen liikkuminen ei ole riippuvainen välineistä, mutta välineet ovat osoittautuneet liikuntaan innostaviksi sekä positiivisesti lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttaviksi. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee tarjota lapsen käyttöön monipuolisia liikuntavälineitä sekä muita liikuntaan houkuttelevia tavaroita ja materiaaleja, joilla tuetaan lapsen liikkumista (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 25). Pönkö ja Sääkslahden (2017) mukaan parhaassa tilanteessa päiväkodin liikuntavälineistö on lapsen vapaassa käytössä. Lapsen omaehtoisen liikunnan mahdollistaminen edellyttää lapsen ja varhaiskasvatuksen henkilöstön välisiä yhteisiä sopimuksia niin välineiden kuin tilojen ja ajankohdan käytöstä (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, s. 497). Yhteiset toimintaperiaatteet tukevat lasten liikkumista ympäristössään (Sääkslahti, 2015b, s. 170).

Varhaiskasvatuksen henkilöstön vaikutus lapsen liikkumisen mahdollistamiseen ja rajoittamiseen näkyy vahvasti edellisen luvun näkymättömän tilan alaluvussa. Lapsen ja aikuisen välinen valta-asettelu mahdollistaa varhaiskasvatuksen henkilöstölle roolin lapsen liikkumisen ohjaajana. Aikuisjohtoisilla ryhmätuokiolla lasten fyysinen aktiivisuus on vähäistä, josta voidaan päätellä, että varhaiskasvatuksen henkilöstö pyrkii ohjaamaan lasta paikallaan olevaan toimintatapaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 29). Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee tiedostaa toimintatapansa, sekä pyrkiä toiminnallisempaan opetustapaan, jotta voidaan vähentää fyysisen passiivisuuden määrää. Liikkumisella voidaan helpottaa lapsen oppimista, sillä fyysisen aktiivisuus herkistää kaikki aistit opittavan asian äärelle, jolloin lapsen keskittymiskyky ja sitoutuneisuus paranevat (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 29).

Puroilan (2002) mukaan kasvattajan yksi syy määrätä sääntöjä ja käyttää valtaa lapseen perustuu turvallisuuden näkökulmaan. Kasvattajalla on ammatillinen vastuu huolehtia lapsen turvallisuudesta (Puroila, 2002, s. 88-89). Vuorisalon ja kollegoiden (2015, s. 11) tutkimuksessa todettiin, että varhaiskasvatuksen henkilöstö pyrkii niin verbaalisesti kuin non-verbaalisesti ohjaamaan lapsen toimintaa turvallisuusriskejä välttäväksi. Liiallinen turvallisuuden tavoittelu ei tulisi kuitenkaan koskaan olla esteenä lapsen omien fyysisten rajojen koettelulle (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 23). Useimmiten lapsen omaehtoisessa liikunnassa on kyse toiminnan sallimisesta (Pulli, 2001, s. 65). Vuorisalon ja kollegoiden (2015, s. 11) mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstö sallii fyysisesti taidokkaammille lapsille enemmän liikuntamahdollisuuksia kuin motorisesti heikommille lapsille. Pönkö ja Sääkslahti (2017) mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee huolehtia siitä, että päiväkodin toimintaympäristö tarjoaa jokaiselle lapselle mahdollisuuden liikuntataitojen harjoittamiseen. Tällöin on hyvä tarkastella liikumista rajoittavia sääntöjä ja käytänteitä (Pönkö & Sääkslahti, 2017, s. 497). Zimmer (2002) näkee liikunnalliset tilanteet opettavaisina lapsen itsearvioinnissa omista fyysisistä voimistaan sekä suorituskyvystään. Itsensä arviointiin lapsi tarvitsee riittävästi toimintavaraa ja kokemuksia, joita varhaiskasvatuksen henkilöstön ei tule kaventaa liiallisilla säännöillä tai holhouksella (Zimmer, 2002, s. 174-175).

Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävä on suunnitella päiväkotipäivän rakenne, toiminta ja ympäristö niin, että lapsi voi nauttia monipuolisesta liikkumisesta eri tilanteissa (Opetushallitus, 2018, s. 48). Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee suunnitella toimintaa, jossa fyysinen aktiivisuus, liikunnan merkityksen oppimisen ja terveyden sekä hyvinvoinnin edistäminen toteutuvat (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 10). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, s. 30) mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee kannustaa lasta päivittäin fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Jämsen ja kollegat (2013) toteavat, että varhaiskasvatuksen henkilöstön antamalla liikuntaan kannustavilla ja kehottavilla sanoilla ja teoilla on myönteinen vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Vaikka kannustamisen tiedetään lisäävän lapsen fyysistä aktiivisuutta, niin varhaiskasvatuksen henkilöstö kannustaa lapsia liikkumaan vain hyvin harvoin (Jämsen ym., 2013, s. 67 & 75-76). Yli 90 % lapsen päiväkotipäivästä ei sisällä varhaiskasvatushenkilöstön kannustusta liikkumiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 29).

Varhaiskasvatuksen henkilöstöltä vaaditaan kasvatuksellista asennetta, joka antaa lapselle tilaa ja mahdollisuuksia asioiden tutkimiseen ja käsittelemiseen liikkumalla (Zimmer, 2002, s. 39).

Liikuntaa arvostavan kasvatusasenteen omaava varhaiskasvatuksen henkilöstö tarttuu herkemmin liikunnallisiin toimintoihin yhdessä lapsen kanssa. Gehris ja kollegat (2015) esittävät, että liikkuessaan yhdessä, varhaiskasvatuksen henkilöstön ja lapsen välinen tunneside vahvistuu. Heidän mukaansa vahva tunneside ja luottamus lapsen ja varhaiskasvatuksen henkilöstön välillä on tärkeää lapsen halukkuudelle oppia uusia taitoja. Lapset ovat motivoituneempia liikkumaan, kun varhaiskasvatuksen henkilöstö liikkuu heidän kanssaan (Gehris ym., 2015, s. 128). Cardonin ja kollegoiden (2008) tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön osallistumisella yhteiseen aktiiviseen toimintaan lapsen kanssa vaikutetaan lapsen fyysiseen aktiivisyyteen positiivisesti. Tämän vuoksi he näkevät, että tulevaisuuden varhaiskasvatuksen henkilöstöä kouluttaessa tulisi henkilöstöä kannustaa toimimaan yhdessä lasten kanssa. Heidän tutkimustulostensa perusteella, varhaiskasvatuksen henkilöstön kouluttaminen fyysisesti aktiivisen toiminnan arvostamiseen voi auttaa lapsen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden täyttymistä. Lisäksi sillä voidaan vaikuttaa varhaiskasvatuksen henkilöstön uraan, jotta työssä tartuttaisiin positiivisesti liikunnan edistämiseen (Cardon ym., 2008, s. 4-5).

7 Yhteenveto

Muuttuneet elämäntavat ovat saattaneet yhteiskuntamme tilanteeseen, jossa arkinen liikunta vähenee ja passiivisen toiminnan määrä kasvaa. Liikunnan väheneminen on herättänyt huolen siitä, liikkuvatko lapset tarpeeksi, jotta heidän normaali kasvunsa ja kehityksensä on turvattu. Tähän kysymykseen on vastattu esimerkiksi tutkimustuloksilla, joiden mukaan lapset eivät liiku tarpeeksi saavuttaakseen fyysisen aktiivisuuden tavoitteita (katso esim. Jämsen ym., 2013; Nupponen ym., 2010; Soini ym., 2012). Tämän seurauksena liikunnan monet hyödyt jäävät saamatta ja samalla lapsen normaali kasvu ja kehitys vaarantuu. Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on mahdollisuus vaikuttaa lapsen fyysisen aktiivisuuden laatuun ja määrään omalla toiminnallaan. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa on lähinnä kyse siitä, mihin kaikkeen liikuntaan lapselle annetaan mahdollisuus. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävä on luoda innostavia liikkumisympäristöjä ja mahdollistaa lapsen monipuolinen liikkuminen, joka edellyttää toiminnan sallimista.

Tutkielmani osoittaa, että lasten liikkumiseen päiväkodin tiloissa vaikuttavat niin tilojen näkyvät ja näkymättömät tekijät, kuin varhaiskasvatuksen henkilöstö. Tilat toimivat kaiken toiminnan perustana ja ne muuttuvat merkitykselliseksi, kun niissä toimitaan. Näin ollen lapsen toiminta on aina yhteydessä ympäröivään tilaan. Tilan näkyvät tekijät, arkkitehtuuri ja materia, ovat jo itsessään liikkumisen mahdollisuuksia määritteleviä. Suuret, avarat tilat ovat liikkumiseen kutsuvia, kun taas ahtaat ja sokkeloiset tilat rajoittavat liikunnan mahdollisuuksia. Erilaiset pinnat mahdollistavat liikunnan eri muotoja, esimerkiksi luistavalla lattialla voidaan liukua ja kovasta seinästä pallo kimpoaa takaisin. Esineet voivat olla joko liikuntaan kannustavia, tai sitä estäviä. Liikuntavälineet usein kannustavat lasta liikkumaan, kun taas helposti särkyvät ja tiellä olevat esineet vähentävät liikkumisen mahdollisuuksia. Näkymättömän tilan käsite sisältää kokemuksen tilasta, johon liittyy tunteita, sääntöjä, valta- ja vertaissuhteita. Päiväkodissa havaittava näkymätön tila sisältää paljon varhaiskasvatuksen henkilöstöstä lähtöisin olevia tekijöitä. Tilassa olevien henkilöiden toiminta määrittyy näkymättömän tilan tekijöiden summana. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen henkilöstön asettamat säännöt rajoittavat tai mahdollistavat lapsen liikuntaa. Hyväksyvässä ja liikuntaan kannustavassa ilmapiirissä lapsi liikkuu mieluummin kuin liikuntaan latistavassa ympäristössä. Turvallinen ja tuttu tila helpottaa lapsen toimimista ympäristössään.

Tutkielmani nostaa esiin tekijöitä, joilla lapsen liikkuminen päiväkodissa on riippuvaista varhaiskasvatuksen henkilöstöstä. Varhaiskasvatuksen henkilöstö vaikuttaa näkyvään tilaan muun

muassa sisustusratkaisuilla. He pystyvät vaikuttamaan siihen, millaisia tavaroita tiloissa on sekä siihen, missä on niiden paikka. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on luoda tilasta liikuntaan kannustava sekä mahdollistava. Välineiden, niin liikuntaan tarkoitettujen kuin tarkoitamattomienkin, on koettu vaikuttavan lapsen fyysiseen aktiivisuuteen positiivisesti. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee järjestää liikuntavälineiden monipuolinen saatavuus niin ohjatuilla liikuntatuokiolla kuin lapsen omaehtoisessa toiminnassa. Tutkielmani tulosten valossa nähtiin varhaiskasvatuksen henkilöstön vaikutus lasten liikuntaan vahvasti näkymättömän tilan kautta. Valtasuhteet varhaiskasvatuksen henkilöstön ja lapsen välillä mahdollistavat lapsen toiminnan ohjaamisen henkilöstön toimesta. Varhaiskasvatuksen henkilöstö pyrkii usein sanallisesti ja sanattomasti ohjaamalla vähentämään lapsen liikkeitä, jotta hänen toimintansa olisi hiltettyä. Lapsen toimintaa ohjataan myös turvallisuuden näkökulmasta. Tällöin lapsen liikuntamahdollisuuksia rajataan, jotta toiminta olisi mahdollisimman riskitöntä. Liiallisen turvallisuushakuisuuden ei kuitenkaan koskaan tulisi olla este lapsen liikkumiselle, sillä lapsen fyysisten rajojen koettelulla nähdään useita positiivisia kehityksellisiä vaikutuksia. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi kannustaa enemmän lasta fyysisesti aktiivisiin toimintoihin. Varhaiskasvatuksen henkilöstön toiminta pohjautuu heidän kasvatusasenteisiinsa, joihin nähdään voivan vaikuttaa esimerkiksi koulutuksella, jossa tiedotetaan fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä (Cardon ym. 2008, s. 4-5).

Tutkielmani on todistanut, että tämän päivän lapset eivät liiku tarpeeksi. Tämä valitettava tosiasia velvoittaa pohtimaan ja arvioimaan päiväkodin toimintakulttuureja. Ulkoilua ja ulkotiloja ei voida yksinään pitää vastauksena lapsen liikunnallisten tarpeiden tyydyttämisessä, sillä ulkoilu ei ole aina mahdollista ja lapset viettävät suurimman osan päiväkotipäivästään sisätiloissa. Tulee myös tiedostaa, että ulkoilu ei tarkoita kaikille lapsille juoksemista ja riehumista ympäri pihaa, vaan esimerkiksi hiekkalaatikolla istumista, jossa lapsen fyysinen aktiivisuus on vähäistä. Päiväkodin sisätilat tulisi nähdä vähintään yhtä tärkeinä liikuntaan kannustavina ympäristöinä, joissa on mahdollista toteuttaa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden tavoitteet.

Koska lasten liikkuminen on varhaiskasvatuksen henkilöstä riippuvaista, tulee henkilöstön tarkastella omia toimintatapojaan liikunnan mahdollistamiseksi. Tutkielmani herätti minut pohtimaan, onko varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli osana liikuntakasvatusta muuttunut viimeisten vuosikymmenien aikana. Tutkielmani mukaan päiväkodin tilasuunnittelu ei ole muuttunut vuosikymmeniin, joka saa itseni miettimään, onko päiväkodeilla tarpeeksi tietoa liikunnan merkityksestä ja yhteiskunnan muuttuneesta tilanteesta. Koska muuttuneet elämäntavat ovat vähen-

täneet lasten liikuntaa esimerkiksi sitoen liikkuvat ja leikkivät lapset ruutujen ääreen, tulisi päiväkotien tarjota enemmän mahdollisuuksia liikuntaan, kuin ennen yhteiskunnan teknillistymistä. Lapset tarvitsevat tänä päivänä enemmän tilaa ja mahdollisuuksia liikunnan toteuttamiseen, kuin teknillistymistä edeltäneen ajan lapset. Tutkielmani herättää varhaiskasvatuksen kentällä työskenteleviä ammattilaisia miettimään omia työskentelytapojaan lasten liikunnan edistämiseksi.

7.1 Tutkimusprosessi

Tutkimustyö kandidaatintutkielmani parissa on ollut antoisaa. Olen oppinut tämän työn parissa paljon lasten liikunnasta, tilallisuudesta sekä yleisesti tutkimustyön tekemisestä. Tutkielmaa tehdessäni olen oppinut myös itsestäni ja siitä, mitkä arvot ovat minulle tärkeitä. Liikunta on tutkielman alkutaipaleelta asti ollut minulle tärkeä itseisarvo, mutta olen huomannut, että työn edetessä erityisesti lasten liikunnan tukemisesta on tullut intohimoni. Tutkielmani on antanut minulle laajasti tietoa varhaiskasvatusikäisten liikunnasta ja sen avulla voin tulevana varhaiskasvatuksen opettajana toteuttaa laadukkaampaa liikuntakasvatusta.

Tutkielmani tekeminen on ollut monen kuukauden prosessi, jonka aikana olen etsinyt aiheeseeni sopivaa validia tietoa sekä jäsennellyt ajatuksiani sanoiksi. Tutkimusprosessini lähti liikkeelle vuoden 2019 keväällä havainnoidessani lasten toimintaa osana Lapsiryhmän ohjaaminen kasvattajatiimissä -opintojaksoa. Tällöin syntyi ajatus siitä, kuinka voisin itse toiminnallani ottaa osaa lasten liikuntakasvatukseen. Lopulta lasten liikunta jäsenyi kandidaatintutkielmani aiheeksi kvalitatiivisen tutkimuskurssin aikana. Tilallisuuden näkökulmaan päädyin omien havaintojeni kautta, sillä mielestäni tilalliset tekijät näyttäytyivät vahvoina lasten liikuntaan vaikuttavina tekijöinä varhaiskasvatushenkilöstön toiminnan ohella. Nyt tilallisuuden näkökulma näyttäytyy minulle erittäin hyvänä lähestymistapana lasten liikuntaan, sillä olen oppinut, että se jo itsessään sisältää niin näkyviä kuin näkymättömiä tekijöitä kuin varhaiskasvatuksen henkilöstön roolin.

Tutkielmani luotettavuutta pohjaa laaja ja asianmukainen lähdemateriaali. Olen käyttänyt aikaa ja vaivaa löytääkseni laadukkaita, ajankohtaisia ja aiheeseeni sopivia lähteitä, joista olen lopulta koonnut luotettavaa tietoa. Kirjallisuuskatsauksessa kirjoittaja tulee keränneeksi valtavasti tietoa aiheestaan, joka auttaa hänen oppimisprosessiaan ja mahdollistaa laadukkaan tuotoksen

(Denney & Tewksbury, 2013, s. 219). Tutkimusprosessini alussa keskeisimmät tiedonhankintaväyläni olivat paikalliset kivijalkakirjastot. Muuttuneen maailmantilanteen vuoksi jouduin tutkimusprosessini loppuvaiheilla turvautumaan täysin verkkoaineistoihin sekä e-kirjastoihin. Lähdemateriaalia olen kartoittanut niin suomen kuin englannin kielellä. Liikunnan käsite osoittautui ongelmalliseksi ulkomaalaisia lähteitä etsiessäni, sillä liikunta-sanalle ei tiedetä olevan vastinetta muissa kielissä. Tästä johtuen suurin osa lähdemateriaalistani on suomen kielistä. Lähteisiin olen viitannut nykyaikaisen APA 6th tyylin mukaisesti. Yhtenäisellä ja oikealla viitustekniikalla helpotan lukijaa erottamaan viitatus teksti omasta tekstistäni ja näin ollen tarjoan hänelle luotettavan lukukokemuksen. Lähteitä olen lähestynyt objektiivisesta näkökulmasta, jotta omat mielipiteeni eivät vaikuttaisi käytettyyn lähdeaineistoon. Vilkan (2015) mukaan tutkielman luotettavuuden arvioinnissa objektiivisuus on tärkeää, sillä usein tutkija on osa tutkimaansa yhteisöä. Hänen mukaansa tutkimuksen tulisi olla arvovapaata, mutta tutkijan arvot vaikuttavat aina tutkimuksessa tehtyihin valintoihin. Tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi, tutkijan tulee paljastaa tutkimuksessaan hänen omat arvonsa, jotka ovat oleellisia tutkimukselle (Vilka, 2015, Tutkimuksen arviointi). Olen ottanut objektiivisuuden huomioon tutkimusprosessissani ja omat arvoni tutkielmani aiheesta nousevat esiin niin johdannossa kuin yhteenvedossa. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tuotetussa tutkielmassa kirjoittaja arvioi tuotoksensa luotettavuutta koko prosessin ajan ja viime kädessä tutkielman luotettavuuden kriteerinä voidaan pitää kirjoittajaa itse sekä hänen rehellisyyttään (Vilka, 2015, Tutkimuksen arviointi).

7.2 Jatkotutkimus

Kandidaatintutkielmani toimii hyvänä pohjana tulevalle pro gradu -tutkielmalleni. Tutkielmassani on hyvää pohjatietoa liittyen varhaiskasvatusikäisen lapsen liikuntaan niin liikuntakasvatuksen kuin fyysisen aktiivisuuden näkökulmista. Tämän tutkielmani ansiosta olen varmistunut siitä, että lasten liikunnan tukemiseen tulisi keskittyä enemmän tänä päivänä. Kandidaatin työni osoittaa, että varhaiskasvatuksen kentältä voidaan suoraan vaikuttaa lasten liikuntaan. Jatkotutkimuksessa olisin kiinnostunut selvittämään lasten liikunnan todellista määrää objektiivisilla mittauksilla. Tilallisuuden näkökulma nosti tutkielmassani esiin ei niin merkityksellisenä pidetyn tilan tärkeyden. Tilallisuus pysyisi jatkotutkimukseni näkökulmana, sillä olen täysin vakuuttunut sen vaikutuksista lasten liikkumiseen. Pro gradu -tutkielmassa haluaisin tuoda tilallisuuden käsitteen paljon laajemmin esiin, sillä tämä tutkielma oli vain tiivis pintaraapaisu siitä

kaikesta, mitä tilallisuus pitää sisällään. Haluisin tulevaisuudessa tutkia liikunnan määrän lisäksi varhaiskasvatuksen henkilöstön toimintatapoja päiväkodissa. Tämän avulla saataisiin enemmän tietoa siitä, ovatko toimintatavat muuttuneet suhteessa muuttuneeseen tarpeeseen.

Lähteet

- Asanti, R., & Sääkslahti, A. (2010). Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa R. Korhonen, M. Rönkkö & J. Aerila (toim.). *Pienet oppimassa: kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen*. Turun yliopiston opettajakoulutuslaitos, Rauman yksikkö.
- Cardon, G., Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Haerens, L., & De Bourdeaudhuij, I. (2008). The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 11. Haettu osoitteesta: https://www.researchgate.net/publication/5549196_The_contribution_of_playground_factors_in_explaining_children's_physical_activity_during_recess /28.4.2020
- Denney, A.S & Tewksbury, R. (2013). How to Write a Literature Review, *Journal of Criminal Justice Education*, 24:2, 218-234. Haettu osoitteesta: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10511253.2012.730617> /24.4.2020
- Dudek, M. (2007). *Schools and kindergartens: A design manual*. Walter de Gruyter. E-kirja.
- Gehris, J. S., Gooze, R. A., & Whitaker, R. C. (2015). Teachers' perceptions about children's movement and learning in early childhood education programmes. *Child: care, health and development*, 41(1), 122-131. Haettu osoitteesta: <https://oula.finna.fi/PrimoRecord/pci.wj10.1111%2Fech.12136> /27.4.2020
- Haapala, E.A., Pulakka, A., Haapala, H.L. & Lakka, T.A. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Tieteelliset *perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Verkkojulkaisu. Haettu osoitteesta: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf> /30.3.2020
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2010). *Tutki ja kirjoita*. (15.-16. painos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J., & Vasankari, T. (2011). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Haettu osoitteesta: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf> /28.4.2020
- Hyvärinen, R. (2014). Paikan käsitykset paikkalähtöisen kasvatuksen tutkimuksessa. Teoksessa E.K Hyry-Belhammer, M.Hiltunen & E. Estola (toim.). *Paikka ja kasvatustieteet*. Hansa-Print. Vantaa. Haettu osoitteesta: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/han->

- [dle/10024/62959/Eeva_Kaisa_Hyry-Beihammer_Mirja_Hiltunen_Eila_Es-
tola_\(toim.\)_Paikka_ja_kasvatus_LUP_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=10](#)
/30.3.2020
- Ilmanen, K. (2017). Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. Haettu osoitteesta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/20459784> /30.3.2020
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. (2013). 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research*, 2013 (2(1)), 63-82. Haettu osoitteesta: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/48922> /30.3.2020
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K., (2016). *Varhaiskasvatusta ammattitaidolla*. 4. muuttamaton painos. Kirjapaja, Helsinki.
- Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. (1979). *Liikunnan didaktiikka*. 1.-2. painos. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kallio, K.P. (2010). Missä lapsuus tapahtuu? Teoksessa: K.P Kallio, A. Ritala-Koskinen & N. Rutanen, *Missä lapsuutta tehdään?* Nuorisotutkimusverkosto. Haettu osoitteesta: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/missa_lapsuutta_tehdaan.pdf /30.3.2020
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallituksen raportit ja selvitykset 2018:1. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf /8.4.2020
- Karila, K. (2016). Vaikuttava varhaiskasvatus. Tilannekatsaus toukokuu. Opetushallituksen raportit ja selvitykset 2016:6. Verkkojulkaisu. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf /28.4.2020
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. (2003). *Varhaisvuosien liikunta*. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

- Kasurinen, L. (1980). Tilan ja toiminnan yhteydet tiivistelmä. Teoksessa: M. Turkka (toim.), *Lasten päiväkotit – tilat, kalusteet, välineet*. Seminaariraportti. Karprint.
- Kiviniemi, K., (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: R. Valli & J. Aaltola. *Ik-kunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. Verkkokirja. Saatavana: Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Koivula, M., Siippainen, A., & Eerola-Pennanen, P. (2017). Varhaiskasvatus valloittaa. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Vastapaino. E-kirja.
- Kullman, K., Strandell, H., & Haikkola, L. (2012). Lapsuuden muuttuvat tilat: Näkökulmia lapsuuteen 2000-luvulla. Teoksessa H. Strandell, L. Haikkola & K. Kullman (toim.). *Lapsuuden muuttuvat tilat*. Bookwell Oy. Jyväskylä.
- Laakso, L. (2007) Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki.
- Leskisenoja, E. (2019). Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä. Keuruu, Otavan Kirjapaino. E-kirja.
- Löw, M. (2008). The constitution of space: The structuration of spaces through the simultaneity of effect and perception. *European Journal of Social Theory*, 11(1), 25-49. Haettu osoitteesta: https://www.researchgate.net/publication/254091246_The_Constitution_of_SpaceThe_Structuration_of_Spaces_Through_the_Simultaneity_of_Effect_and_Perception /28.4.2020
- Matarma, T. (2012). Mitä on liikunta? Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 5/2012, Turun yliopisto. Haettu osoitteesta: https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/87786/Matarma_Mit%c3%a4%20on%20Liikunta.pdf?sequence=1&isAllowed=y /28.4.2020
- Metsämuuronen, 2011, *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. E-kirja. Haettu osoitteesta: <https://www-booky-fi.pc124152.oulu.fi:9443/lainaa/1001> /27.5.2019
- Mikkola, P. & Nivalainen, K. (2009). Lapselle hyvä päivä tänään – näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Toinen painos. Pedatieto.

- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M., & Tammelin, T. (2010). Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. LAPS SUOMEN-tutkimus: 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:2. Verkkojulkaisu. Haettu osoitteesta: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf> /30.3.2020
- Opetushallitus (2014). Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf /30.3.2020
- Opetushallitus (2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf /30.3.2020
- Paju, E. (2013). Lasten arjen ainekset: Etnografinen tutkimus materiaalisuudesta, ruumiillisuudesta ja toimijuudesta päiväkodissa. Episteme. Tutkijaliitto, Helsinki.
- Pulli, E. (2001). Opi liikkuen, liiku leikkien: liikuntaa esiopetukseen. *1. painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Tammer-Paino Oy, Tampere.*
- Puroila, A. M. (2002). Kohtaamisia päiväkotiarjessa - kehysanalyttinen näkökulma varhaiskasvatustyöhön. Väitöskirjatutkimus. Oulun yliopisto, Oulu. Haettu osoitteesta: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514266501.pdf> /30.3.2020
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Raittila, R. (2008). Retkellä: lasten ja kaupunkiympäristön kohtaaminen. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research*, (333). Haettu osoitteesta: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/18551> /20.4.2020
- Ruokonen, R., Norra, J. & Karvinen, H. (2009) Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry. Verkkojulkaisu. Haettu osoitteesta: http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf /30.3.2020
- Rutanen, N. & Karila, K. (2013). Institutionaaliset siirtymät alle kolmivuotiaista viskareiden ja eskareiden kautta kouluun. Teoksessa K. Karila, L. Lipponen & K. Pyhältö (toim.). *Päi-*

- väkodista peruskouluun. Siirtymät varhaiskasvatuksen, esi- ja alkuopetuksen rajapinnoilla.* Opetushallituksen raportit ja selvitykset 2013:17. Verkkojulkaisu. Haettu osoitteesta: https://www.researchgate.net/profile/Laura_Rantavuori2/publication/277137746_Kasvatusinstituutiot_kohtaavat_Joustava_esi- ja_alkuopetus_opettajien_yhteisen_oppimisen_haasteena/links/5562d7cd08ae8c0cab333a60/Kasvatusinstituutiot-kohtaavat-Joustava-esi-ja-alkuopetus-opettajien-yhteisen-oppimisen-haasteena.pdf#page=17 /28.4.2020
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Opetusjulkaisu: 62. Julkisjohtaminen: 4. Vaasa: Vaasan yliopisto. Haettu osoitteesta https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf /24.4.2019
- Sillanpää, T. (2017). Muistetun lapsuuden maantiede–Päiväkotimuistot lapsuuden maantieteen ja muistitietotutkimuksen leikkauspinnassa. *Kasvatus & Aika*, 11(3). Haettu osoitteesta: [file:///C:/Users/laura/Downloads/68725-Artikkelin%20teksti-84719-1-10-20171215%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/laura/Downloads/68725-Artikkelin%20teksti-84719-1-10-20171215%20(2).pdf) /20.4.2020
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. (2012). Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede*, 49 (1), 52-58. Haettu osoitteesta: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/41248> /30.3.2020
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2005). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. Helsinki. Haettu osoitteesta: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf /28.4.2020
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2013), Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Haettu osoitteesta: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf /28.4.2020
- Stenvall, E. & Seppälä, U. (2008). Talo lapsia varten. Lapsen osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA & Heikki Waris-instituutti. Työpapereita 2008:1. Verkkojulkaisu. Haettu osoitteesta: http://www.socca.fi/files/100/Talo_lapsia_varten_lasten_osallisuus_paivakodissa.pdf /30.3.2020

- Sääkslahti, A. (2015a). Lasten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla, Teoksessa J. Karvinen, A. Sääkslahti, A. Pönkkö, E. Fonsen, T. Kemppainen, U. Soukainen, ... & H. Ketola (2015). *Ilo kasvaa liikkuen, Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin. Artikkelit Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirjan kirjoittamisen taustalla*. Haettu osoitteesta: https://blog.edu.turku.fi/varhaisliikunta/files/2016/01/IloKasvaaLiikkuen_asiakirjan_artikkelikooste_final.pdf#page=66/30.3.2020
- Sääkslahti, A. (2015b). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Takala, K., Oikarinen, A., Kokkonen, M., & Liukkonen, J. (2011). Päiväkotilasten sosioemotionaalisia taitoja liikuntatuokioilla edistävät tekijät varhaiskasvattajien kokemana. Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja 42 (2011): 1. Haettu osoitteesta: <https://oula.finna.fi/Record/arto.1530611> /27.4.2020
- Tammelin, T. & Karvinen, J. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Verkkojulkaisu. Haettu osoitteesta: https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf /30.3.2020
- Tilastokeskus, (2018). Varhaiskasvatus 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu osoitteesta: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/varhaiskasvatus/lasten-paivahoito> /25.4.2020
- Turja, L. (2011). Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2. painos. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Turkka, M., (1980). Lasten päiväkotitilat, kalusteet, välineet. Seminaariraportti. Karprint. Varhaiskasvatuslaki (540/2018). Haettu osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540> /28.4.2020
- Vehkalahti, K. (2012). Lapsuuden historiaa tunteella. Kasvatus & Aika 6 (4) 2012, 62–65. Haettu osoitteesta: http://www.kasvatus-ja-aika.fi/dokumentit/kaisan_ajankohdista_4_2012_1512121859.pdf /30.3.2020
- Vilkka, H. (2015). Tutki ja kehitä. Verkkokirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavana: Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Vuorisalo, M., Raittila, R. & Rutanen, N. (2018). Kindergarten space and autonomy in construction : Explorations during team ethnography in a Finnish kindergarten. Journal of Pedagogy, 9 (1), 45-64. Haettu osoitteesta: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59108/13382144%20%20journal%20of%20pedagogy%20kindergar>

ten%20space%20and%20autonomy%20in%20construction%20%20explorations%20during%20team%20ethnography%20in%20a%20finnish%20kindergarten.pdf?sequence=1&isAllowed=y /28.4.2020

Vuorisalo, M., Rutanen, N., & Raittila, R. (2015). Constructing relational space in early childhood education. *Early years: an international journal of research and development*, 35 (1), 67-79. Haettu osoitteesta: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45204/vuorisalorutanenraittila2014finaldraft.pdf?sequence=1&isAllowed=y> /27.4.2020

Ylitapio-Mäntylä, O. (2009) Lastentarhanopettajien jaettuja muisteluja sukupuolesta ja valasta arjen käytännöissä. Akateeminen väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Haettu osoitteesta: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-2011281051> /30.3.2020

Zimmer, R. (2002). Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: Lasten keskus.